МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**«САНАТОРИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ДЕТЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ «ЧАЙКА» им. ГЕЛИЛОВИЧЕЙ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОДОБРЕНО  на заседании МО  протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Э.С. Романченко | СОГЛАСОВАНО  Заведующий педагогической  частью ГБУ РК «Санаторий  для детей и детей с родителями  «Чайка» им. Гелиловичей»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Ф. Петренко | УТВЕРЖДАЮ  Главный врач ГБУ РК  «Санаторий для детей и  детей с родителями  «Чайка» им. Гелиловичей»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.И.Серединская  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г. |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА»

**Направленность -** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы –** 1 год

**Вид программы –** модифицированная

**Уровень –** базовый

**Возраст обучающихся –** 7-17 лет

**Составитель:** Федорова Л.П.

**Должность:** воспитатель

**Евпатория, 2022г.**

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

**Пояснительная записка**

* Программа «Танцевальная аэробика» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой и предназначена для обучения детей в детском санатории.
* Программа «Танцевальная аэробика» разработана на основе следующих документов:
* Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с дополнениями);
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
* распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №4;
* Постановление Главного государственного санитарного Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019.);
* Устав ГБУ РК «Санаторий для детей и детей с родителями «Чайка» им. Гелиловичей» №431 от 30 марта 2016 года.

**Направленность** – физкультурно-спортивная

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области танцевальной аэробики, развития физических качеств и эстетического вкуса детей и подростков.

Программа дает возможность детям проявить себя, творчески раскрыться в области танцевального искусства. Доказано, что занятия под музыку для детей имеют особое значение, так как двигательные упражнения тренируют, в первую очередь, мозг, активизируют нервные процессы (исследования Н.А. Бернштейна, В.М Бехтерева, методика М. Фильденкрайза и др.). Движения под музыку являются для ребенка и одним из самых привлекательных видов деятельности, возможностью выразить свои эмоции, проявить свою энергию.

Благодаря этой деятельности удовлетворяется естественная потребность детей в движениях, накапливается опыт взаимодействия с окружающими, создаются условия для позитивно направленного самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, творческой самореализации.

**Новизна** программызаключается в том, что занятия проводятся с детьми в условиях санаторного оздоровления. Программа адаптирована на детей с ослабленным здоровьем, детей с ОВЗ и/или инвалидов. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннее физическое и творческое развитие ребёнка c использованием здоровье-сберегающих технологий.

Обучение строится на принципах лечебной педагогики и индивидуального подхода к каждому ребёнку, согласно рекомендаций лечащих врачей и медико-психолого-педагогических консультаций. Используются принципы: от простого к сложному; индивидуальная и коллективная работа; оптимальное распределение нагрузки; «не навреди».

**Педагогическая целесообразность.**

Развитие технического прогресса и тотальная компьютеризация привела к тому, что наши дети просиживают перед мониторами и телевизорами. Дети забывают о радости движения, у них появляются новые заболевания, они не знают «вкуса» спортивных побед. Одним из эффективных средств сохранения и укрепления здоровья школьников, на наш взгляд, является ритмика.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что при ее реализации у детей и подростков формируются свои личностные качества, такие как: координация движений, коммуникация, повышение самооценки, воспитание творческой активной личности, воля, физическое развитие.

У обучающихся формируется нравственное и эмоционально-ценностное, позитивное отношение к своему здоровью.

При систематических занятиях танцевальной аэробикой создаются благоприятные условия для развития ребёнка, развивается устойчивая мотивация к занятиям танцами, познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но духовное и интеллектуальное развитие.

И     что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащегося.

**Отличительные особенности**

Отличительной особенностью «Танцевальной аэробики» является адаптация программы для детей с ослабленным здоровьем, детей с ОВЗ и/или инвалидов в условиях санатория.

Танцевальная аэробика включает в себя ритмику с элементами народных, классических и эстрадных танцев, динамическую и статическую нагрузку, игровую хореографию.

Данная программа является курсом лечебной хореографии и направлена на улучшения здоровья детей.

«Танец для здоровья». С помощью курса танцевальной аэробики ведётся популяризация танца, как варианта наиболее оптимальной нагрузки на все группы мышцы тела.

«Танцевальная аэробика» направлена не только на получение детьми и подростками образовательных знаний, умений и навыков по хореографии, а обеспечивает организацию содержательного досуга – показательные выступления, участие в конкурсных и развлекательных программах санатория.

«Выпрямляя спину – выпрямляешь душу». Танцевальная аэробика даёт возможность постичь эмоциональную сторону танца и создаёт возможности для эстетического и нравственного воспитания.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека, а также его творческого развития.

**Адресат программы:** возраст обучающихся – 7-17 лет.

**Уровень программы** по принципу дифференциации программного материала программы – базовый.

**Объем и сроки реализации** – продолжительность образовательного процесса – 9 месяцев с периодичной повторяемостью 21 день (длительность пребывания детей каждой смены в санатории); занятия 2 раза в неделю по 1 часу, недельная нагрузка 2 часа. Годовая нагрузка 72 часа.

**Формы обучения** – очная.

**Формы и виды занятий:**встречи с творческими людьми; теоретические занятия; презентации (использование видео материалов); практические занятия (использование костюмов, спортивного и театрального реквизита); проведение занятий на пляже (в летнее время); выступления на сцене и на творческих площадках; проведение танцевальных и спортивных конкурсов; викторины; игры; мастер-классы.

**Режим занятий** Занятия танцевальной аэробикой проводятся в групповой форме, по предварительно составленному графику, утверждённому главным врачом санатория на смену, 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия учебной группы – 40 минут.

Наполняемость группы – 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы детей и подростков разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения творческие коллективы, состав группы переменный; занятия групповые.

**Условия формирования групп:**группы формируются разновозрастные, разнополые, а также допускается дополнительный набор в уже сформированные группы, на основании собеседования. Принимаются все желающие, после проведения собеседования по заявлению родителей с подачей установленного комплекта документов и медицинской справки о состоянии здоровья.

**Количество детей, юношей и девушек в группе:** до 15 человек, группы могут разбиваться на подгруппы для проведения отдельных занятий.

**Цель программы**: содействие формированию здоровой, успешной, активной личности и обучение детей основам хореографии.

**Задачи программы.**

**Образовательные (предметные):**

* знакомство обучающихся с историей и направлениями хореографии и танцевальной аэробики;
* изучение основ хореографии и танцевальной аэробики, как одним из видов танцевальной деятельности;
* формирование умений красиво двигаться с помощью инструментария хореографии.

**Развивающие (метапредметные):**

* развитие у детей коммуникативных умений посредством индивидуальной и коллективной физкультурно-оздоровительной деятельности;
* стимулирование их к самостоятельному творчеству;
* расширение кругозора, развитие художественного и эстетического вкуса средствами музыкально-танцевального творчества;
* формирование устойчивой мотивации  к занятиям физическими упражнениями;

**Воспитательные (личностные):**

* формирование у обучающихся основ здорового образа жизни;
* воспитание творческой, активной личности;
* развитие толерантности, культуры межличностных отношений в совместной деятельности обучающихся, а также детей и взрослых.
* воспитание нравственного и эмоционально-ценностного позитивного отношения к своему здоровью.

**Планируемые результаты**

Данная программа ориентирована на формирование гармонически развитой спортивной личности средствами курса «Танцевальная аэробика» и рассчитана на 1 год обучения, при нагрузке – 2 часа в неделю.

В процессе освоения программы учащиесядолжны **знать:**

**-** технику безопасности в зале и на спортивно-танцевальной площадке;

- виды оказания первой помощи при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах;

- правила поведения на занятиях и выступлениях;

- основные термины хореографии и танцевальные правила;

- правила личной гигиены;

- требования к форме одежды на занятиях;

- основные позы и движения, характерные для танца;

- основы музыкального восприятия;

- правила этикета ношения костюма.

В процессе освоения программы учащиесядолжны **уметь:**

- выполнять разминку;

- применять комплекс упражнений на все группы мышц;

- выполнять упражнения для координации тела;

- выполнять основные шаги аэробики;

- применять основные шаги, позы и движения в постановке танцевальных номеров;

- уметь характеризовать музыкальное произведение;

- согласовывать музыку и движения;

- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, растяжении, переломах.

Применять: приемы, навыки, приобретённые на занятиях танцевальной аэробикой, при подготовке мероприятий, постановке танцевальных номеров.

**Учебный план**

2 часа в неделю, 6 часов в смену

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  Занятий | **Название раздела, темы** | **количество учебных часов** | | | | **Формы**  **контроля** |
| **Всего** | **Практика** | **Теория** | **Контроль** |
| **1-3** | **Введение в программу** | **3** | **-** | **2** | **1** | **зачёт** |
| 1 | Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии. | 1 | - | 1 | - |  |
| 2 | Входная диагностика знаний, умений и навыков | 1 | - | - | 1 | зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос |
| 3 | История возникновения костюма и правила его ношения | 1 | - | 1 | - |  |
| **4-10** | **Общая физическая подготовка** *(Приложение 1)* | **7** | **6** | **-** | **1** | зачет |
| 4 | Упражнения на укрепление мышц шеи | 1 | 1 | - | **-** |  |
| 5 | Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса и рук. | 1 | 1 | - | - |  |
| 6 | Упражнения на укрепление передней и задней поверхности бедра | 1 | 1 | - | - |  |
| 7 | Упражнения на укрепление икроножных мышц | 1 | 1 | - | - |  |
| 8 | Упражнения на укрепление голеностопа | 1 | 1 | - | - |  |
| 9 | Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. | 1 | 1 | - | - |  |
| 10 | Зачет сдача нормативов по ОФП | 1 | - | - | 1 | зачет |
| **11-20** | **Специальная хореографическая подготовка** *(Приложение 2)* | **10** | **8** | **1** | **1** | **зачет** |
| 11 | Освоение терминологии в хореографии. | 1 | - | 1 | - |  |
| 12 | Позиции ног | 1 | 1 | - | - |  |
| 13 | Позиции рук | 1 | 1 | - | - |  |
| 14 | Плие, батман, пикке, ронд | 1 | 1 | - | - |  |
| 15 | Основные шаги аэробики | 1 | 1 | - | - |  |
| 16 | Основы классического танца | 1 | 1 | - | - |  |
| 17 | Основы народного танца | 1 | 1 | - | - |  |
| 18 | Основы эстрадного танца | 1 | 1 | - | - |  |
| 19 | Основы импровизации | 1 | 1 | - | - |  |
| 20 | Зачет по специальной хореографической подготовке | 1 | - | - | 1 | выступление |
| **21-30** | **Музыкальность и ритмичность** | **10** | **8** | **1** | **1** | **зачет** |
| 21 | Ритм, темп и характер в музыке | 1 |  | 1 | - |  |
| 22 | Определение ритма в музыкальных произведениях. | 1 | 1 |  | - |  |
| 23 | Ритмичное выполнение движений | 1 | 1 |  | - |  |
| 24 | Передача музыкальности через движение | 1 | 1 |  | - |  |
| 25 | Музыкально-ритмичные игры | 1 | 1 |  | - |  |
| 26 | Определение характера музыки | 1 | 1 |  | - |  |
| 27 | Мастер-класс по вальсу | 1 | 1 |  | - |  |
| 28 | Мастер-класс по сальса | 1 | 1 |  | - |  |
| 29 | Мастер-класс по бачате | 1 | 1 |  | - |  |
| 30 | Зачет по музыкальности и ритмичности | 1 | - | - | 1 | Конкурсная программа на вечернем мероприятии |
| **31-35** | **Специальная физическая подготовка** | **5** | **3** | **1** | **1** | **Зачёт** |
| 31 | Инструктаж по ТБ, при выполнении специальных физических упражнений (индивидуально) | 1 | - | 1 | - |  |
| 32 | Упражнения на укрепление мышечного корсета | 1 | 1 | - | - |  |
| 33 | Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост. | 1 | 1 | - | - |  |
| 34 | Упражнения на развитие гибкости. Шпагат продольный и поперечный | 1 | 1 | - | - |  |
| 35 | Зачет по выполнению элементов специальной физической подготовки | 1 | - | - | 1 | зачет |
| **36-47** | **Комплекс аэробики – шаги (***Приложение 3)* | **12** | **10** | **1** | **1** | **Зачет, соревно-вание** |
| 36 | Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении комплекса аэробики | 1 | - | 1 | - |  |
| 37 | Положение корпуса, дыхание | 1 | 1 | - | - |  |
| 38 | Основной шаг степ-тач | 1 | 1 | - | - |  |
| 39 | Основной шаг опен-степ | 1 | 1 | - | - |  |
| 40 | Основной шаг ви-степ | 1 | 1 | - | - |  |
| 41 | Основной шаг гренд-вайн | 1 | 1 | - | - |  |
| 42 | Основной шаг в повороте | 1 | 1 | - | - |  |
| 43 | Шаг -выпад | 1 | 1 | - | - |  |
| 44 | Композиция на 16 счетов | 1 | 1 | - | - |  |
| 45 | Композиция на 32 счёта *(Приложение 4)* | 1 | 1 | - | - |  |
| 46 | Танцы на песке (в летнее время) | 1 | 1 | - | - |  |
| 47 | Зачет по выполнению комплекса аэробики - шаги | 1 | - | - | 1 | Выступление групп чарлидеров |
| **48-55** | **Комплекс аэробики - партер** | 8 | 7 |  | 1 |  |
| 48 | Положение тела на ковре | 1 | 1 | - | - |  |
| 49 | Упражнения для мышц рук | 1 | 1 | - | - |  |
| 50 | Упражнения для мышц ног | 1 | 1 | - | - |  |
| 51 | Упражнения для мышц спины | 1 | 1 | - | - |  |
| 52 | Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 | 1 | - | - |  |
| 53 | Упражнения на растяжку | 1 | 1 | - | - |  |
| 54 | Релакс | 1 | 1 | - | - |  |
| 55 | Зачет по выполнению комплекса аэробики - партер |  |  |  | 1 | Групповое зачетное занятие |
| **56-67** | **Ориентирование в пространстве** | **12** | **9** | **2** | **1** |  |
| 56 | Техника безопасности при движении по сцене и площадке | 1 | - | 1 | - |  |
| 57 | Изучение сцены – задник, авансцена, кулисы | 1 | - | 1 | - |  |
| 58 | Геометрия движения – линии, колонны, шахматный порядок, диагонали | 1 | 1 |  |  |  |
| 59 | Выполнение дозадо | 1 | 1 |  |  |  |
| 60 | Рисунок танца «звёздочка» | 1 | 1 |  |  |  |
| 61 | Рисунок танца «стенка» | 1 | 1 |  |  |  |
| 62 | Движение каскадом | 1 | 1 |  |  |  |
| 63 | Движение каноном | 1 | 1 |  |  |  |
| 64 | Танец хоровод | 1 | 1 |  |  |  |
| 65 | Танец плясовая | 1 | 1 |  |  |  |
| 66 | Хореографические игры | 1 | 1 |  |  |  |
| 67 | Зачет по ориентированию в пространстве | 1 | - |  | 1 | Выступление на отчетном концерте |
| **68-70** | **Спортивно-хореогафические игры (***Приложение 5)* | **3** | **3** | - | - |  |
| 68 | На работу групп мышц | 1 | 1 | - | - |  |
| 69 | На музыкальность | 1 | 1 | - | - |  |
| 70 | На ориентирование в пространстве | 1 | 1 | - | - |  |
| **71-72** | **Рефлексия** | **2** | **-** | **-** | **2** |  |
| 71 | Беседы по пройденным темам | 1 | - | - | 1 |  |
| 72 | Итоговое выступление | 1 | - | - | 1 | Отчетные выступления группы |
| **Итого** | | **72** | **54** | **8** | **10** |  |

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

**Раздел №1 «Введение в программу» (занятия №1-3)**

**Занятие 1.**

**Теория:** Введение в программу. Знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж ТБ, правила поведения на занятии. Гигиена и здоровье. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи.

**Занятие 2.**

**Контроль:** Входная диагностика знаний, умений и навыков, учащихся в форме сдачи контрольных упражнений.

**Занятие 3.**

**Теория:** История возникновения костюма и правила его ношения. Краткий обзор развития национального костюма, его место и значение в истории народности. Общие и различные элементы в костюмах разных национальностей, их название и правила ношения. Уважение к костюму – уважение к нации.

**Раздел № 2 «Общая физическая подготовка» (занятия № 4-10)** *(Приложение 1)*

**Занятие 4.**

**Теория:** Упражнения на укрепление мышц шеи, их влияние на физическое развитие человека, на работу головного мозга и на самочувствие человека.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление мышц шеи.Плавные движения с постепенным усилением напряжения. Основные положения головы в танце. Соединение движения тела и движения головы. Растяжка мышц шеи. Релаксирующие упражнения.

**Занятие 5**.

**Теория:** Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса и рук, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, равновесия, на развитие мышечного корсета.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса и рук. Упражнения для суставов кисти, локтей, плечевых суставов. Пальчиковые игры на мелкую моторику .

**Занятие 6.**

**Теория:** Упражнения на укрепление передней и задней поверхности бедра, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц спины, туловища.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление задней поверхности бедра. Поднятие, опускание ног с удержанием, отведение ног в стороны и т. д. Упражнения на укрепление передней поверхности бедра.

**Занятия 7**

**Теория:** Упражнения на укрепление икроножных мышц, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Плие. Батманы. Прыжки.

**Занятия 8**

**Теория:** Упражнения на укрепление голеностопа, их влияние на физическое развитие человека, его выносливости, на развитие мышц ног.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление голеностопа. Позиции ног. Рэливе.

**Занятие 9**

**Теория:** Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, их влияние на физическое развитие человека, на его здоровье.

**Практика:** Разминка. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Упражнение «Велосипед», «Ножницы», поднятие - опускание прямых ног и другие.

**Занятие 10.**

**Контроль:** Зачет, сдача нормативов по ОФП.

**Раздел № 3 «Специальная хореографическая подготовка» (занятия № 11-20)** *(Приложение 2)*

**Занятие 11** Освоение терминологии в хореографии.

**Теория:** Инструктаж по ТБ, основные термины в аэробике и хореографии и примеры их выполнения. Фото и видео презентация по теме.

**Практика:** Разминка. Выполнение фигур согласно терминологии. Игры на запоминание терминов.

**Занятие 12** Позиции ног.

**Теория:** Классические позиции ног. Понятие «выворотность». Значение выворотности для красивой осанки.

**Практика:** Разминка, выполнение упражнений в разных позициях ног. Игры на запоминание позиций ног.

**Занятие 13** Позиции рук.

**Теория:** Классические позиции рук. Постановка кисти. Понятие «арабеск». Виды арабесков.

**Практика:** Разминка, выполнение упражнений в разных позициях рук. переход из одной позиции в другую. Игры на запоминание позиций рук.

**Занятие 14** Плие, батман, пикке, ронд.

**Теория:** Правила выполнения плие, батмана, пикке, ронда.

**Практика:** Разминка, выполнение плие в разных позициях ног. Выполнение батман-тандю и пике из 1 позиции. Выполнение ронда.

**Занятие 15** Основные шаги аэробики.

**Теория:** Правила смены темпа при аэробической нагрузке. Положение корпуса при выполнении шагов аэробики.

**Практика:** Разминка, выполнение приставного шага, плетёнки, ви-степа, поворотов. Добавление работы рук.

**Занятие 16** Основы классического танца

**Теория:** Особенности классического танца. Основные элементы, работа рук, позиции ног в классическом танце.

**Практика:** Разминка. Выполнение движений: балянсе, шаг вальса, падебуре, поворот в шене. Шаг вальса квадрат. Вальс в паре.

**Занятие 17** Основы народного танца

**Теория:** Особенности народного танца. Характерные движения русского, украинского, белорусского, татарского, еврейского танцев.

**Практика:** Разминка. Выполнение движений: падебаск, припадание, верёвочка, моталочка, плетёнка в характерах разных танцев народов.

**Занятие 18** Основы эстрадного танца

**Теория:** Виды современных эстрадных танцев. Особенности движения в них. Оригинальные позиции ног.

**Практика:** Разминка. Выполнение композиции в стиле хип-хоп, в стиле гоу-гоу. Разучивание композиции под популярную музыку.

**Занятие 19** Основы импровизации

**Теория:** Освоение термина «импровизация». Техника безопасности при исполнении импровизации. Значение музыки в импровизации.

**Практика:** Разминка. Хореографические игры на импровизацию. Разбор музыкального трека для импровизации. Самостоятельная импровизация.

**Занятие 20** Зачет по специальной хореографической подготовке

**Контроль:** Зачет. Выступление группы на вечернем мероприятии в санатории.

**Раздел №4 «Музыкальность и ритмичность»**

**(занятия № 21-30)**

**Занятие 21** Ритм, темп и характер в музыке

**Теория:** Инструктаж по ТБ, правила поведения в клубе. Освоение понятий ритм, темп и характер в музыке.

**Практика:** Разминка. Определение темпа музыки (быстро, медленно). Выполнение движений в разном темпе. Определение характера музыкального произведения (грустно, весело, патетически). Выполнение движений с разным характером.

**Занятие 22, 23** Определение ритма в музыкальных произведениях. Ритмичное выполнение движений.

**Теория:** Что такое ритм? Изучение понятия «акцент».

**Практика:** Разминка. Определение ритма музыки (3/4, 2/4, 4/4). Выполнение движений в разном ритме. Выполнение акцента на разные доли. Хореографические игры на ритм и акцент.

**Занятие 24** Передача музыкальности через движение

**Теория:** Разная техника выполнения движений для более полной передачи музыкальности. Синкопе, замедление, амплитуда.

**Практика:** Разминка. Выполнение синкопе на основе знакомых движений. Выполнение движений с разной амплитудой. Замедление движения при замедлении музыки.

**Занятие 25** Музыкально-ритмичные игры

**Теория:** Инструктаж по ТБ при проведении хореографических игр. Особенности и разновидности выполнения упражнений на развитие и укрепление мелкой моторики рук.

**Практика:** Разминка. Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие мелкой моторики рук. Музыкально-хореографические игры на ориентацию в пространстве, музыкальность, акцент в музыке. Круговые танцы-менялки.

**Занятие 26** Определение характера музыки

**Теория:** Понятие «характер музыки». Виды музыкальных произведений по характеру.

**Практика:** Разминка. Изучение композиции. Выполнение композиции движений в разном характере (весело, грустно, в стиле марш, в стиле хип-хоп…).

**Занятие 27** Мастер-класс по вальсу

**Теория:** Инструктаж по ТБ при работе в парах и движению по залу. Особенности и разновидности вальса. История вальса. Показательное выступление.

**Практика:** Разминка. Выполнение основного шага вальса в разных направлениях. Шаг-квадрат. Поворот в вальсе. Вальс в паре.

**Занятие 28** Мастер-класс по сальса

**Теория:** История сальса. Ритмический рисунок сальса. Особенности и разновидности сальса. Показательное выступление.

**Практика:** Разминка. Выполнение основного шага сальса. Правый поворот. Кросс бади лит. Композиция на основных шагах - футворк. Сальса в паре.

**Занятие 29** Мастер-класс по бачата

**Теория:** История и виды бачата. Ритмический рисунок бачата. Показательное выступление.

**Практика:** Разминка. Выполнение основного шага бачата. Техника поворота. Пасела, Композиция на основных шагах - футворк. Бачата в паре.

**Занятие 30.**

**Контроль:** Зачет по музыкальности и ритмичности. Конкурсная программа на вечернем мероприятии.

**Раздел № 5 Специальная физическая подготовка**

**(занятия № 31-35).**

**Занятие 31** Инструктаж по ТБ, при выполнении специальных физических упражнений (индивидуально)

**Теория:** Инструктаж по ТБ, рекомендаций лечащих врачей. Правила работы с партнером.Повторение правил поведения в танцевальном зале. Инструктаж при выполнении страховки индивидуально и с партнёром.

**Практика:** Разминка, выполнение упражнений по самостраховке (индивидуально) и с партнёром.

**Занятие 32** Упражнения на укрепление мышечного корсета

**Теория:** Правила техники выполнения упражнений по специальной физической подготовке. Упражнения на укрепление мышечного корсета, их влияние на улучшение общего физического развития человека, тренировку силы мышц, улучшение координации движений.

**Практика:** Разминка упражнения на укрепление мышечного корсета с элементами хореографии. Динамические (скоростные и силовые) и статические упражнения (удержание определенной позы, когда мышцы противодействуют весу отдельных частей тела). К статическим относятся и изометрические упражнения. Гимнастические упражнения.

**Занятие 33** Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост.

**Теория:** Правила техники выполнения упражнений на укрепление мышц шеи и позвоночника. Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника, их влияние на улучшение общего физического развития человека.

**Практика:** Разминка, упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника с элементами хореографии. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-враво. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

**Занятие 34** Упражнения на развитие гибкости. Шпагат продольный и поперечный

**Теория:** Инструктаж по ТБ. Правила техники выполнения упражнений на развитие гибкости. Разновидности упражнений на развитие гибкости, их особенности. Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения элементов хореографии.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: шпагат продольный и поперечный. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

**Занятие 35 Контроль:** Зачет по выполнению элементов специальной физической подготовки.

**Раздел № 6 Комплекс аэробики - шаги** *(Приложение 3)*

**(Занятия № 36-47)**

**Занятие 36** Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении комплекса аэробики

**Теория:** Инструктаж по ТБ, повторение правил поведения в танцевальном зале. Техника выполнения шагов аэробики.

**Практика:** Разминка. Изучение и выполнение простых шагов и упражнений.

**Занятие 37** Положение корпуса, дыхание

**Теория:** Знакомство с термином «исходное положение», «аммортизация». Изучение шагов на смягчённых коленях. Ритмичность дыхание и его значение для оздоровления организма.

**Практика:** Тренировка правильного дыхания при шагах аэробики. Марш. Марш со смягченными коленями. Марш с работой рук.

**Занятие 38** Основной шаг степ-тач

**Теория:** Знакомство с термином «степ-тач» - шаг-точка. Виды и техника выполнения шага степ-тач.

**Практика:** Разминка. Изучение и выполнение шага степ-тач. Различные вариации на основе этого шага. Шаг с продвижением вперёд-назад, зигзаг, в повороте.

**Занятие 39** Основной шаг опен-степ

**Теория:** Знакомство с термином «опен-степ» - шаг-открыть. Виды и техника выполнения шага опен-степ.

**Практика:** Разминка. Изучение и выполнение шага опен-степ.Различные вариации на основе этого шага. Шаг с работой рук и корпуса.

**Занятия № 40** Основной шаг ви-степ

**Теория:** Знакомство с термином «ви-степ». Виды и техника выполнения шага ви-степ.

**Практика:** Разминка. Изучение и выполнение шага ви-степ. Различные вариации на основе этого шага. Шаг с левой и с правой ноги, работой рук и корпуса.

**Занятия № 41** Основной шаг гренд-вайн

**Теория:** Знакомство с термином «гренд-вайн» - виноградная лоза. Виды и техника выполнения шага гренд-вайн.

**Практика:** Разминка. Изучение и выполнение шага гренд-вайн. Различные вариации на основе этого шага. Шаг с левой и с правой ноги, работой рук и корпуса.

**Занятие 42** Основной шаг в повороте

**Теория:** Техника выполнения поворота.

**Практика:** Разминка. Изучение и выполнение поворота. Композиции с использованием поворота. Поворот вправо, влево, вперёд, назад.

**Занятия 43** Шаг -выпад

**Теория:** Техника выполнения выпадов. Техника безопасности при выполнении выпада.

**Практика:** Разминка. Упражнения на растяжку мышц ног. Изучение и выполнение выпада в разных направлениях, с разных ног. Композиции с использованием выпада.

**Занятия 44** Композиция на 16 счетов

**Теория:** Определение: что такое композиция. Как составить простую композицию. Вспоминаем знакомые шаги аэробики.

**Практика**: Разминка. Повторение уже известных шагов аэробики. Составление из них композиции на основе двух шагов. Вариации композиции.

**Занятия 45** Композиция на 32 счёта *(Приложение 4)*

**Теория:** Как усложнить композицию? Как сделать композицию визуально зрелищной? Вспоминаем знакомые шаги аэробики.

**Практика**: Разминка. Повторение простой композиции и её усложнение. Вариации композиции. Самостоятельная работа – придумать свою композицию.

**Занятие 46** Танцы на песке (в летнее время), форма одежды – пляжная

**Теория:** Инструктаж по ТБ при танцах на песке. Форма одежды, головные уборы.

**Практика:** Разминка.Выполнение шагов аэробики. Выполнение танцевальных композиций.

**Занятие 47** Зачет по выполнению комплекса аэробики - шаги

Выступление групп чарлидеров на вечернем мероприятии или на футбольном поле.

**Раздел №7 Комплекс аэробики - партер**

**(Занятия № 48-50)**

**Занятие 48** Положение тела на ковре

**Теория:** Инструктаж по ТБ при работе на ковре. Интервалы. Разные положения тела.

**Практика:** Разминка. Выполнение упражнений из разных положений тела: на спине, на животе, на боку, сидя, на коленках, в упоре лёжа.

**Занятие 49** Упражнения для мышц рук

**Теория:** Необходимость для здоровья укрепления мышц рук.

**Практика:** Разминка. Упражнения для рук в положении лежа на спине, на животе, на боку. Отжимания. Релакс.

**Занятие 50** Упражнения для мышц ног

**Теория:** Значение укрепления мышц ног для укрепления мышечного корсета и общего здоровья человека.

**Практика:** Разминка. Упражнения для голеностопа, для икроножных мышц, для передних мышц бедра, для задних мышц бедра, для ягодиц. Релакс.

**Занятие 51** Упражнения для мышц спины

**Теория:** Самонаблюдение за самочувствием. Значение для здоровья укрепления мышц спины. Важность формирования мышечного корсета.

**Практика:** Разминка. Выполнение упражнений для спины в положении лежа на спине, на животе, в упоре на коленях. Выполнение упражнения «Качалочка», «Кошечка». Релакс.

**Занятие 52** Упражнения для мышц брюшного пресса

**Теория:** Значение для здоровья укрепления мышц брюшного пресса. Важность формирования мышечного корсета. Виды упражнений в партере для пресса.

**Практика:** Разминка. Выполнение упражнений для верхнего отдела брюшного пресса и для нижнего. Выполнение упражнения «Ножницы», «Велосипед». Релакс.

**Занятие 53** Упражнения на растяжку

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при выполнении упражнений на растяжку мышц. Значение растяжки для общего состояния организма. Гибкость **-** развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

**Практика:** Разминка, выполнение общеразвивающих упражнений на развитие гибкости: силовые упраж­нения; упражнения на расслабление мышц. Наклоны туловища, батманы из положения лежа и на боку, подготовка к шпагату. Растяжка плечевого пояса и тазобедренного.

**Занятие 54** Релакс.

**Теория:** Напряжение и расслабление. Простейшие варианты самовнушения.

**Практика:** Разминка. Чередование упражнений с напряжением и расслаблением мышц. Полное расслабление с элементами самовнушения.

**Занятие 55** Зачет по выполнению комплекса аэробики - партер

**Контроль:** Групповое зачетное занятие.

**Раздел №8 Ориентирование в пространстве (занятия № 56-67)**

**Занятие 56** Техника безопасности при движении по сцене и площадке

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при движении по сцене и площадке**.** Правила взаимодействия с партнёрами по танцу. Направления движения – вперёд, назад, по кругу, по диагонали, зигзагом.

**Практика:** Разминка. Выполнение движения различными шагами по разным направлениям. Хореографическая игра на ощущение пространства и расположения партнёров.

**Занятие 57** Изучение сцены – задник, авансцена, кулисы

**Теория:** Знакомство с терминами: задник, авансцена, кулисы, рампа. Знакомство со структурой сцены и околосценического пространства (зрительный зал, артистическая, ступеньки сцены, оркестровая яма…). Фото и видео презентация.

**Практика:** Осмотр сцены и клуба. Передвижение по разным местам сцены.

**Занятие 58** Геометрия движения – линии, колонны, шахматный порядок, диагонали

**Теория:** Изучение построения: линии, колонны, шахматный порядок, диагонали.

**Практика:** Разминка – построение шахматный порядок. Выполнение построения в линии, колонны, диагонали и движение в них. Хореографические игры на построение и передвижение.

**Занятие 59** Выполнение дозадо

**Теория:** Техника исполнения дозадо. Где применяется это движение? Техника безопасности при выполнении дозадо.

**Практика:** Разминка. Выполнение дозадо по линиям, по кругу. Выполнение разных шагов в дозадо.

**Занятие: 60** Рисунок танца «звёздочка»

**Теория:** Техника исполнения звёздочки. Где применяется это движение? Техника безопасности при выполнении звездочки.

**Практика:** Разминка. Выполнение звёздочки 4 луча, 6 лучей. Практикование держать равнение в этой фигуре.

**Занятия: 61** Рисунок танца «стенка»

**Теория:** Техника исполнения стенки. Где применяется это движение? Техника безопасности при выполнении стенки.

**Практика:** Разминка. Выполнение стенки по 2 человека, по 4, по 6 человек в разном темпе. Практикование держать равнение в этой фигуре

**Занятие: 62** Движение каскадом

**Теория:** Техника исполнения каскада. Как его применять в танце?

**Практика:** Разминка. Разучивание каскадного исполнения движений. Каскад по участникам, по линиям, по группам. Хореографические игры с применением каскада.

**Занятия: 63** Движение каноном

**Теория:** Техника исполнения канона. Применение его в танце.

**Практика:** Разминка. Разучивание исполнения движений каноном. Канон на ½ композиции, на ¼, на 1/8 композиции.

**Занятие: 64** Танец хоровод

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при движении в хороводе. Знакомство с основными фигурами хоровода: улитка, воротца, змейка и т.д.

**Практика:** Разминка. Выполнение коллективного перемещения в танце хоровод. Синхронизация движения участников и расположение их в пространстве.

**Занятия: 65** Танец плясовая

**Теория:** Плясовая – народный танец с полной импровизацией без определенных танцевальных композиций. Знаменитые русские плясовые: барыня, чеботуха, топотуха, валенки.

**Практика:** Разминка. Выполнение композиций для русского танца. Исполнение плясовой.

**Занятие: 66** Хореографические игры

**Теория:** Инструктаж по ТБ, при участии в играх.

**Практика:** Хореографические игры от преподавателя. Дети сами придумывают игру, её правила и проводят её.

**Занятия: 67** Зачет по ориентированию в пространстве

**Контроль:** Выступление на отчетном концерте

**Раздел №9 Спортивно-хореогафические игры (занятия № 68-70) (***Приложение 5)*

**Занятие: 68** На работу групп мышц

**Теория:** Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр.Правила игры.

**Практика:** Проведение спортивно-хореографической игры на работу групп мышц.

**Занятия: 69** На музыкальность

**Теория:** Повторение понятий темп, ритм, характер музыки.Правила игры.

**Практика:** Проведение спортивно-хореографической игры на музыкальность.

**Занятия: 70** На ориентирование в пространстве

**Теория:** Повторение геометрических рисунков танцев: линия, колона, диагональ, шахматный порядок.Правила игры.

**Практика:** Проведение спортивно-хореографической игры на ориентирование в пространстве.

**Раздел № 10 «Рефлексия»**

**(Занятия № 71-72)**

**Занятие 71** Беседы по пройденным темам

**Теория:** Беседы по пройденным темам. Повторение правил поведения в танцевальном зале. Гигиена и здоровье. Режим и питание. Оказание первой медицинской помощи. Терминология в хореографии и аэробике. Особенности и разновидности выполнения упражнений на укрепление мышц рук, ног, мышечного корсета. Развитие координации, мелкой моторики рук. Повторение позиций ног, рук. Правила выполнения шагов аэробики. Особенности и разновидности выполнения основных движений народных, классических и эстрадных танцев. История и правила ношения костюма. Правила проведения подвижных танцевальных игр и т.д.

**Занятие 72** Итоговое выступление

**Контроль:** Отчетные выступления группы

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

* **Кадровое обеспечение** – разработка и реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется воспитателем.
* **Материально-техническое обеспечение**:

**Методическое и техническое обеспечение программы**

* 1. Помещения
* киноконцертный зал - сцена с деревянным покрытием;
* танцевальный зал с покрытием – ламинат + ковровое покрытие ,
* оборудованные площадки санатория.
  1. Оборудование
* медицинская аптечка,
* комплект аппаратуры
* ноутбук
* видеопроектор
  1. Дидактический материал
* фонотека музыкальных произведений;
* видеофильмы
* обучающее видео
* стенды и фотографии
* учебно-методическая литература,
* электронные образовательные ресурсы, сеть Интернет.
  1. Инструменты
* Мешочки с песком
* Гимнастические палки
* Мячи
* Скакалки
* Отрезы цветных тканей
* Костюмы
* Декорации

**Методическое обеспечение образовательного процесса.**

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел  программы | Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал. |
| 1 | Введение в программу. | 1.Нормативы контрольных упражнений, инструкции по ТБ.  2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016 |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 1. Нормативы контрольных упражнений  2. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016 |
| 3 | Специальная хореографическая подготовка | 1. Нормативы контрольных упражнений  2. «Танцкей С» танцы для праздника: Электронное периодическое издание / под ред. Хаустова В.В. – К.: 2011.  3.<https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2019/04/25/test-normativy-horeograficheskoy-podgotovki> |
| 4 | Музыкальность и ритмичность | 1. Руднева С, Фиш Э.  Ритмика. Музыкальное движение: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1972.  2. <https://zoukability.livejournal.com/2298.html> |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 1. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах: Учебно-методическое пособие / Авт.-составитель: Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н.; под ред. Крылова О.Б. – М.:1989. |
| 6 | Комплекс аэробики - шаги | 1. <https://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi> |
| 7 | Комплекс аэробики - партер | 1.<https://infourok.ru/parternaya-gimnastika-kompleks-uprazhneniy-2922929.html> |
| 8 | Спортивно-хореогафические игры | 1.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Изда­тельский центр «Академия», 2012. — 160 с.Комплексы упражнений по СФП, подвижные игры  2.<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2012/09/02/tantsevalnye-igry-na-zanyatiyakh-khoreografiey> |
| 9 | Рефлексия |  |

**Методы проведения занятий:**

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;

- для обеспечения технического и физического обучения детей и подростков лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно;

- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Также на занятиях используются такие методы как словесный, наглядный (показ техники педагогом), практический, видеоматериалы и т.д.

− словесные - способствуют получению новых знаний, введению в теорию танцевальной аэробики (устное изложение информации педагогом);

− наглядные - задействуют зрительную память обучающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию (личный пример педагога, показательные выступления, использование схем);

− практические - закрепление и отработка навыков и их коррекция (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Обучение технике танцевальной аэробики осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- исходные положения;

- передвижения;

- основные шаги;

- танцевальные движения;

- физические упражнения;

- ориентация в пространстве.

**Методы воспитания** в основу которых положена концепция деятельности, в ней выделены три группы методов воспитания по их месту в процессе воспитания (Ю. *К. Бабанский*):

1. *Методы формирования сознания личности* (взглядов, оценок): лекция, рассказ, объяснение, беседа, диспут, пример (рассказ, показ, обсуждение, анализ образца, литературного и (или) жизненного факта, личности).

2. *Методы организации деятельности,* опыта поведения: положительный опыт поведения, общественное мнение, приучение и упражнение, воспитывающие ситуации.

3. *Методы стимулирования деятельности и поведения:* соревнование, поощрение, наказание, создание ситуации успеха.

**Педагогические технологии** применяемые на занятиях по рукопашному бою:

1. **Здоровьесберегающая технология.** Использование данной технологии позволяет обеспечить сохранность здоровья детей при проведении учебно-танцевальных занятий.

При планировании и проведении занятий учитываю возрастные особенности воспитанников; с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях; распределяется физическая нагрузка с учетом физических возможностей детей и подростков.

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на занятиях и во время выступлений, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям.

**2. Личностно-ориентированное обучение.** Это целенаправленное формирование личности ребёнка посредством его физического развития с учетом его способностей. Применение данной технологии дает возможность работы с каждым ребёнком индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей группой. Благодаря данной технологии, имеется возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебного процесса.

**3. Проблемное обучение.** Позволяет решать проблемы и преодолевать препятствия, как в учебно-тренировочном процессе, так и при подготовке выступлений. Технология проблемного обучения дает возможность мне как, преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть на занятиях и выступлениях. При планировании и проведении занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения имеется возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

**3. Игровые технологии.** Используются для развития познавательной активности воспитанников; повышения интереса к танцевальной аэробике; повышение эмоциональности учебного процесса. Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, улучшению хореографических показателей.

**Алгоритм учебного занятия**

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

**Вводная часть занятия.** Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма учащегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния всех учащихся группы.

Содержанием вводной части являются: построение, приветствие преподавателя, перестроение, выполнение разминочных упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, танцевальных движений.

**Основная часть занятия** ставит своей задачей формированиедвигательных танцевальных умений, навыков и развитие физических качеств. Кромеобщеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексыупражнений на гибкость и растяжку, танцевальные элементы, а также дыхательные упражнения,элементы базовой техники (позиции рук, ног, положение тела в пространстве), подвижные игры с элементами хореографии, общуюфизическую подготовку (ОФП), изучение композицей и танцев.

**Заключительная часть (заминка)** ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма ребёнка в относительно спокойное состояние, построение, поклон и ритуал окончания занятия.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовых движений танцевальной аэробики учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (выступления и конкурсы).

**Методические и дидактические материалы**

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (календарно-тематическое планирование *(Приложение 6)*, планы-конспекты занятий, годовой план педагога *(Приложение 7)*, дидактический материал т.д.) является приложением к программе.

**Система контроля результативности**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Время проведения контроля** | **Цель проведения контроля** | **Формы и средства выявления результата** | **Формы фиксации и предъявления результатов** |
| Вводный (предварительный) | Сентябрь (начало реализации программы) | Выявление стартовых возможностей и индивидуальных особенностей воспитанников в начале цикла обучения | Беседа, наблюдение, анкетирование, самооценка учащихся, викторина. | Зачеты, открытые занятия, диагностические карты, тесты, анкетирование. |
| Текущий | В течение всего учебного года. | Определение степени усвоения воспитанниками учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. | Педагогическое наблюдение, опрос, практические задания, конкурсы, фестивали, зачет, обсуждение по теме, викторина, выполнение нормативов, защита творческих работ, презентация портфолио достижений учащихся и т. д. | Видеозапись, грамота, диплом, фотография, отзыв детей и родителей, аналитические справки. |
| Промежуточный | В конце полугодия | Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения. | Практические задания, диагностика. | Зачеты, кейс-задачи, открытые занятия. |
| Итоговый | В конце курса обучения | Определение изменения уровня развития детей, их способностей. Определение результатов обучения. | Выполнение нормативов, практические задания. | Итоговые занятия, тестирование, сводный лист диагностики освоения дополнительной программы. |

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Целью воспитательной работы в рамках программы танцевальной аэробики является содействие формированию здоровой, успешной, активной личности и обучение детей основам хореографии.

Для достижения поставленной цели, необходимо выполнить следующие задачи:

- формирование здорового образа жизни;

- уважение к культуре танца;

- развитие волевых качеств и двигательных навыков;

- воспитание чувства ответственности на занятиях.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях санатория, эскадры.

В рамках программы широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организованность проведения занятий;

- дружный коллектив, сплоченный единством цели;

- бережное, вдумчивое отношение к традициям;

- система морального стимулирования.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;

- трудовые сборы и субботники;

- систематическое освещение событий в стране и мире;

- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов и творческих коллективов;

- беседы на общественно-политические, нравственные темы;

- встречи с интересными творческими людьми;

- регулярное подведение итогов учебной деятельности занимающихся;

- торжественное чествование победителей конкурсов и отличников учебы;

- просмотр выступлений;

- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха.

Одним из главных качеств обучаемых является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний педагога, соблюдения правил поведения на занятиях и выступлениях.

Успешность воспитания юных танцоров определяется способностью педагога сочетать в тренировочной деятельности задачи оздоровления, физической и танцевальной подготовки и общего воспитании. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая занятия танцевальной аэробики, постоянно ставить перед детьми задачи ощутимого спортивно-танцевального и интеллектуального совершенствования.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям танцевальной аэробикой и уровня личностных достижений учащихся.

**Основные принципы организации воспитания**

**Принцип гуманизма**предполагает отношение к личности ученика как к самоценности и гуманистическую систему воспитания, направленную на формирование целостной личности, способной к саморазвитию и успешной реализации своих интересов и целей в жизни.

**Принцип духовности**проявляется в формировании у школьника смысло-жизненных духовных ориентаций, интеллигентности и образа мысли российского гражданина, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали.

**Принцип субъектности** заключается в том, что педагог активизирует, стимулирует стремление обучаемого к саморазвитию, самосовершенствованию, содействует развитию его способности осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы.

**Принцип патриотизма**предполагает формирование национального сознания у молодежи как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения, обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.

**Принцип демократизма**основан на взаимодействии, на педагогике сотрудничества педагога и ученика, общей заботы друг о друге.

**Принцип конкурентоспособности**выступает как специфическая особенность в условиях демократического общества, предполагающая формирование соответствующего типа личности, способного к динамичному развитию, смене деятельности, нахождению эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности.

**Принцип толерантности**предполагает наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения, не укладывающихся в рамки повседневного опыта, но не выходящих за нормативные требования законов.

**Принцип вариативности**включает различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленность системы воспитания на формирование вариативности мышления, умение анализировать и предполагать желаемый результат своей деятельности.

**В рамках программы приоритетными направлениями в воспитательной работе  являются:**

* **Общекультурное направление**: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию);
* **Духовно-нравственное направление**: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);
* **Здоровьесберегающее направление**: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
* **Общеинтеллектуальное направление:** популяризация научных знаний, проектная деятельность;
* **Социальное направление**:  трудовое.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Руднева С, Фиш Э.  Ритмика. Музыкальное движение: Учебное пособие. – М.: Просвещение, 1972.
2. Развитие пластики в современных танцевальных ритмах: Учебно-методическое пособие / Авт.-составитель: Лисенкова И.Н., Меньшова В.Н.; под ред. Крылова О.Б. – М.:1989.
3. Программа «Ритмика» хореографического отделения Тарской детской школы искусств / Авт.-составитель: Савченко Т.М. – Т.: 2011.
4. «Танцкей С» танцы для праздника: Электронное периодическое издание / под ред. Хаустова В.В. – К.: 2011.
5. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2016
6. Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 26
7. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Изда­тельский центр «Академия», 2012. — 160 с.
8. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.
9. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под.ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой.  М.: СпортАкадемПресс, 2002.
10. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. –  М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
11. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М. Физкультура и спорт. – 1988 г.
12. Довыдов, В.Ю., Коваленко, Т.Г., Краснова, Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/Довыдов  В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. – 2004 г.
13. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье.  1993. № 1. С. 42–43.
14. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек . – М.: Терра-Спор, Олимпия Пресс, 2001. –  64с.
15. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.
16. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер – М. Физкультура и спорт. – 1994 г.
17. Юсупова  Л.А., Миронов   В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

**Интернет ресурсы:**

1. <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2019/04/25/test-normativy-horeograficheskoy-podgotovki>
2. <https://zoukability.livejournal.com/2298.html>
3. . <https://just-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovki/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi>
4. <https://infourok.ru/parternaya-gimnastika-kompleks-uprazhneniy-2922929.html>
5. .<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2012/09/02/tantsevalnye-igry-na-zanyatiyakh-khoreografiey>

*Приложение 1*

**Примерный комплекс общих и специальных развивающих упражнений**

1. Положение стоя (общеразвивающие упражнения):

Поднимать и опускать, сгибать и разгибать, описывать дуги и круги в различных направлениях руками (упражнения для рук и плечевого пояса). \* Наклонять и разворачивать туловище по дуге и вперед (упражнения для туловища и шеи). \* Поднимать и опускать, сгибать и разгибать в коленных суставах ноги. Делать полуприседания и выпады. Перемещать центр тяжести с ноги на ногу (упражнения для ног).

2. В положении сидя и лежа:

\* Поочередно и одновременно сгибать и разгибать стопы. Делать ими круговые движения (упражнения для стоп). \* Упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях. Ноги поднимать и опускать, делать нерезкие махи. \* Поднимать плечи и лопатки. Делать то же с поворотом туловища. Согнуть ноги и поднять их, выпрямить и осторожно опустить на пол (упражнения для брюшных мышц в положении лежа на спине). \* Поднимать руки и ноги поочередно с небольшой амплитудой. Одновременно приподнять руки и ноги, стараясь вытянуть их в длину (упражнение для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях).

3. Упражнения на растягивание мышц спины в упоре на коленях или в полуприседе:

\* Руки упереть в пол, а ноги вытягивать по очереди назад до горизонтального положения.

4. Упражнение на растягивание мышц плечевого пояса и грудных мышц в положении стоя:

\* Подойти к стене, опереться на нее руками и медленно присесть, скользя пальцами по стене. Спина прямая. Плавно подняться.

5. Ходьба:

\* Выполнять махи руками. Одновременно пальцы сжать в кулак, а затем разжать. \* Выполнять ходьбу на месте с различными движениями рук. \* Ходьба с выполнением хлопков руками.\* Ходьба с продвижением вперед- назад, по диагонали, по дуге, по кругу. \* Ходьба большими и маленькими шагами.

6. При беге: варианты движений аналогичны выполняемым при ходьбе.

7. Прыжки и подскоки:

\* С продвижением в разные стороны на двух ногах на месте. В полете ноги вместе. Выполняется аккуратно и спокойно.\* С переменой положения ног. \* Сочетание прыжков и подскоков на месте с различными движениями рук.

*Приложение 2*

**Движения и позы классической хореографии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Основные термины** | **Описание движения** |
| 1 | Arabesquer [арабеск] | Стойка с поднятой ногой назад |
| 2 | Assemble [ассамбле] | Прыжок с одной ноги на две |
| 3 | Croises [краз] | Скрещенная позиция |
| 4 | Ecartee [икэрти] | Поза, развернутая по диагонали с поднятой ногой вперед или назад |
| 5 | Effaces [эфаси] | Нескрещенная позиция |
| 6 | Elancer [элансе] | Бросать |
| 7 | Etendre [этандр] | Вытягивать |
| 8 | Fermes [ферме] | Закрытая позиция |
| 9 | Glisser [глиссе] | Скользить |
| 10 | Manege [минаже] | Прыжок или вращение с продвижением по кругу |
| 11 | Oeverts [уве] | Открытая позиция |
| 12 | Pas [па] | Шаг |
| 13 | Pas de chat [па де ша] | Движение, имитирующее прыжок кошки |
| 14 | Pas de ciseaux [па де сизу] | Прыжок с одной ноги на другую |
| 15 | Plier [плие] | Сгибать |
| 16 | Riverenso [реверанс] | Поклон |
| 17 | Sauter [сoте] | Прыгать |
| 18 | Temps sauté [тан соте] | Прыжок на двух ногах в любой позиции |
| 19 | Tourner [турне] | Поворачивать |

*Приложение 3*

**Основные движения и терминология**

**базовой аэробики**

**☺march-(ing)** (ходьба на месте)

**☺ step touch** (шагв сторону)

**☺ double step touch**

**☺ open step** (открытый шаг)

**☺curl step** (захлест)

**☺ grape wine** (скрестный шаг в сторону)

**☺ V – step** (шаг врозь, назад)

**☺ knee up** (попеременный)

**☺ kick** (взмах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90%)

**☺ heel touch** (касание пола пяткой)

**☺ cross step** (скрестный шаг на месте)

**☺ lunge** (выпад)

**☺ chasse** (приставные шаги в сторону с подскоком)

**☺ mambo** (шаг на месте с переступанием вперед, назад)

*Приложение 4*

**Варианты комбинаций базовой аэробики**

**(на 32 счета)**

№ 1

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑

      5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)

**2.**  1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓

      5 – 8 – march-(ing) (ходьба на месте)

**3.**1 – 8– 4 step touch (шагв сторону)

**4.**1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 2

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте
3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – march-(ing) ходьба на месте

№ 3

1. 1 – 8 – heel touch (касание пола пяткой)
2. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)
3. 1 – 8 – toe touch (касание пола носком)
4. 1 – 8 – 2 V – step (шаг врозь, назад)

№ 4

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑

       5 – 8 – V  – step (шаг врозь, назад)

**2.**1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓

       5 – 8 – V  – step (шаг врозь, назад)

**3.**    1 – 4 – double step touch →

5 – 8 – double step touch ←

**4.**    1 – 8 – 2 mambo

№ 5

**1.**  1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑

       5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)

**2.**1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↓

       5 – 8 – V – step (шаг врозь, назад)

**3.**    1 – 8 – step touch ∟→↑↓←

**4.**    1 – 4 – mambo

5 – 8 – pivot turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

№ 6

**1.**    1 – 8– 4 step touch (шагв сторону)

**2.**    1 – 8 – 4 open step (открытый шаг)

**3.**    1 – 4 – grape wine (скрестный шаг в сторону) →

            5 – 8 – grape wine (скрестный шаг в сторону) ←

**4.**1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 7

1. 1 – 8 – step touch ∟→↑↓←
2. 1 – 4 – 2 open step (открытый шаг)

      5 – 8 – pivot  turn (поворот на месте на 360° построенный на шагах)

1. 1 – 8 – low kick (лоу кик)
2. 1 – 8 – knee up (попеременный)

№ 8

1. 1 – 8 – toe  touch (касание пола носком) ↑
2. 1 – 8 – walking  (ходьба в продвижении) ↓
3. 1 – 8 – 4 step  touch
4. 1 – 8 – 2 V  – step (шаг врозь, назад)

№ 9

1. 1 – 8 – 4 lunge (выпад)
2. 1 – 8 – 4 open step
3. 1 – 8 – 2 cross step

**4.**   1 – 4 – chasse →

5 – 8 – chasse ←

№ 10

1. 1 – 8 – 4 step  touch

2.   1 – 4 – double step touch →

5 – 8 – double step touch ←

3.   1 – 8 – 4 open step

     4.   1 – 8 – 3 knee up (смена лидирующей ноги)

№ 11

1. 1 – 4 – V  – step (шаг врозь, вперед)

        5 – 8 – V  – step (шаг врозь, назад)

1. 1 – 4 – walking (ходьба в продвижении) ↑
2. 5 – 8 – walking (ходьба в продвижении) ↓
3. 1 – 8 – «пони»
4. 1 – 4 – 2 lunge (выпад)
5. 5 – 8 – «хлопушки»

*Приложение 5*

**Игра 1. «ТАНЦУЕМ СИДЯ»**

Это «играповторялка» (или «зеркальный танец»). Участники садятся на стулья, расположенные полукругом. Ведущий сидит в центре зала и показывает разные движения для всех частей тела, давая установку:  
— «смотрим по сторонам» (упражнение для головы);  
— «удивляемся» (упражнение для плеч);  
— «ловим комара» (хлопок под коленом);  
— «притаптываем землю» (притопы) и т. д.  
Игра проводится обычно в начале занятия и является частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге. Так как некоторым участникам иногда бывает сложно сразу включиться в танцевальный процесс, начать двигаться можно в положении сидя.  
Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять напряжение в группе и настроить на работу.  
Музыка: любая ритмичная, темп средний.

**Игра 2. «ТРАНСФОРМЕР»**

Ведущий дает команды:  
— построиться в колонну, шеренгу, диагональ;  
— сделать круг (плотный, широкий), два круга, три круга;  
— сделать два круга — круг в круге;  
— встать по парам, тройкам и т. д.  
Таким образом, группа «трансформируется», принимая различные фигуры и положения. При этом можно усложнить задание и перестраиваться маршем, подскоками, прыжками, кошачьим шагом, другими танцевальными движениями. Или выполнять команды за установленный промежуток времени (например, на счет до пяти; до десяти).  
Цель: побудить участников к взаимодействию и взаимопониманию, развить чувство ориентации в пространстве.  
Музыка: в качестве музыкального сопровождения игры используется ритм.

**Игра 3. «ЦЕПОЧКА»**  
Участники становятся в колонну и двигаются змейкой. Их руки находятся в постоянном сцеплении, которое по команде ведущего принимает разные формы: руки на плечи, на пояс, накрест; за руки, под руки и т. д.  
При этом ведущий меняет предлагаемые обстоятельства-. «двигаемся по узкой тропинке на носочках», «идем по болоту — ступаем осторожно», «перешагиваем лужи» и др.  
Цель: исследовать возможность вхождения в контакт и взаимодействия в группе.  
Музыка: любая ритмичная {можно «диско»), темп умеренно-средний.

**Игра 4. «СТОП-КАДР»**

Участники располагаются по всему залу в хаотичном порядке и исполняют танцевальную ходьбу на месте. По сигналу ведущего (хлопок в ладоши или свисток) останавливаются и замирают:  
1-й вариант— в разных позах, представляя собой скульптуры  
2-й вариант ~ с улыбкой на лице.  
Ведущий делает комментарий; после повторного сигнала все продолжают двигаться (повторяется 5-8 раз).  
Игру можно провести как «конкурс скульптур» и «конкурс улыбок».  
Цель; снять внутренний зажим, помочь самоосознанию и самопониманию, а также высвобождению чувств.  
Музыка: веселая зажигательная (возможны разные стили, где прослеживается ярко выраженный ритм), темп быстрый.  
  
**Игра 5. «ЭНЕРГИЧНАЯ ПАРОЧКА»**  
Пары импровизируют, находясь в разном сцеплении:  
— держась правыми руками;  
— взявшись под руку;  
— положив руки друг другу на плечи (на талию);  
— взявшись двумя руками — лицом друг к другу (спиной друг  
к другу).  
При смене сцепления делается пауза и меняется музыка. Игру можно провести как конкурс.  
Цель: стимулировать общение в парах, развить способность взаимопонимания, развить танцевально-экспрессивный репертуар.  
Музыка: разные стили и жанры с чередованием быстрого и медленного темпа (например, народные национальные мелодии).  
  
**Игра 6. «КРЫЛЬЯ»**

На первом этапе участники «отзеркаливают» ведущего, который иммитирует движения крыльями (двумя, одним, с поворотом и т. д.).  
На втором этапе участники делятся на две «стаи», которые по очереди импровизируют на площадке, взаимодействуя между собой. Пока одни танцуют — другие наблюдают, и наоборот.  
Игра обычно проводится после активного тренинга.  
Цель: снизить эмоциональное возбуждение, восстановить дыхание, помочь ориентации в пространстве и установлению межличностных отношений.  
Музыка: спокойная, медленная (например, инструментальные композиции В. Зинчука или джазовые композиции).

**Игра 7. «ТАНЦУЮТ ВСЕ»**

Участники стоят или сидят, располагаясь полукругом. Ведущий дает задание: «танцует правая рука», «танцует левая нога», «танцует голова», «танцуют плечи» и т. д. — участники импровизируют. По команде «танцуют все» — в работу включаются все части тела (повторяется 3-4 раза). Ведущий может сочетать объяснение с показом.  
Игра обычно проводится в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.  
Цель: разогреть тело, разбудить эмоции; снять мышечные зажимы, создать настрой на работу.  
Музыка: любая ритмичная, темп средний.

**Игра 8. «ХОРОВОД-ЗНАКОМСТВО»**  
Участники образуют круг и. взявшись за руки, двигаются медленным шагом по часовой стрелке. Ведущий с платком в руке идет в обратном направлении внутри круга, останавливается напротив любого из участников (в этот момент круг тоже прекращает движение). Делает глубокий русский поклон и передает платок. После ответного поклона меняется с ним местами. Игра может продолжаться, пока все не побывают в роли ведущего.  
Цель: развить групповые чувства сплоченности, сопричастности, принадлежности; побудить к вступлению в межличностные отношения.  
Музыка: русские мелодии в инструментальной обработке (например, хороводы ансамбля «Березка»), темп медленный.  
Реквизит: платочек.

**Игра 9. «РЕВЕРАНСЫ»**

В игре воссоздается атмосфера бала.  
1-й вариант,  
Участники медленным, степенным шагом двигаются по площадке в хаотичном порядке, приветствуя при этом кивком головы каждого, идущего навстречу. Музыкальная пауза — сигнал к тому, что нужно сделать реверанс (повторяется 5-7 раз).  
2-й вариант,  
Группа выстраивается в ряд. Король (королева, эту роль может исполнять ведущий) проходит вдоль участников. каждый из которых в знак приветствия поочередно замирает в реверансе, и становится в конце ряда. Игра повторяется, пока все не побывают в роли короля.  
Цель: помочь ориентации в пространстве, дать возможность экспериментировать сдвижением, осознать свою особенность самовыражения, развить умение импровизировать.  
Музыка: менуэт, вальс или другая, темп умеренный.

**Игра 10. «РАЗРЕШИТЕ ПРИГЛАСИТЬ»**

Все становятся в круг. Ведущий приглашает любого из участников и танцует с ним в паре, показывая движения, которые «отзеркаливает» партнер. По сигналу «музыкальная пауза» пара разделяется и приглашает новых участников. Теперь на площадке две пары, и так, пока все не включатся в танцевальный про¬цесс. При этом каждый приглашенный «отзеркаливает» движения того, кто его пригласил.  
Цель: исследовать взаимное принятие друг друга и вхождение в контакт, дать возможность экспериментировать с движением, ощутить себя в роли ведущего и ведомого.  
Музыка: разные стили и жанры (например: чарльстон, рок-н-ролл или народные мелодии), темп быстрый.

**Игра 11. «ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ РИНГ»**

Участники делятся на две группы, каждая из которых поочередно двигается в своем стиле, при этом импровизируя и вступая во взаимодействие друг с другом. Пока одна группа танцует, другая наблюдает, и наоборот (повторяется 3-4 раза). Затем группы пробуют свои силы в противоположном стиле (меняются стилями), и игра повторяется.  
Цель: развить групповую поддержку и взаимодействие, рас-ширить танцевально-экспрессивный репертуар.  
Музыка: любое сочетание контрастных стилей: рок-н-ролл и рэп, классический и народный, джаз и техно.

**Игра 12. «МАТРОСЫ»**

Игра построена на основных движениях танца «Яблочко». Все строятся в две шеренги.  
1-й этап. Ведущий дает команду и показывает, что нужно делать, участники повторяют:  
— «маршируем» (марш на месте с высоким подниманием бедра);  
— «смотрим вдаль» (наклоны в стороны, кисти рук изображают бинокль):  
— «тянем канат» (на «раз, два» — выпад на правую ногу в сторону, руки изображают захват каната, на «три, четыре» — переносим тяжесть тела на левую ногу и тянем к себе канат):  
— «лезем на мачту» (подскоки на месте, руки иммитируют подъем по веревочной лестнице):  
— «смирно!» (подъем на полупальцы: вверх-вниз (упражнение «releve» по VI поз.), правая рука к виску) и др.  
2-й этап. Ведущий вразброс дает команды, участники самостоятельно выполняют.  
Игра проводится обычно в начале занятия и может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.  
Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.  
Музыка: танец «Яблочко», темп умеренно-быстрый.

**Игра 13. «МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»**

Все участники хаотично двигаются в пространстве (без музыкального сопровождения). Ведущий говорит: «Море волнуется раз. море волнуется два, море волнуется три — фигура медузы (русалки, акулы, дельфина) замри». Все замирают в разных позах. Звучит музыка. Заранее выбранный Нептун подходит к любому участнику и вступает с ним в танцевальное взаимодействие, показывая любые движения, которые нужно «отзеркалить». После остановки музыки участники меняются ролями. Игра продолжается с новым Нептуном. Каждый раз ведущий называет новую фигуру. Игра может повторяться, пока все не побывают в роли Нептуна.  
Цель: стимулировать активность и инициативу в установлении отношений с другим человеком, помочь взаимопониманию.  
Музыка: разные направления и стили (например, «медузы» — джаз, «русалки» — восточные мелодии, «акулы» — тяжелый рок). Темп разный.

**Игра 14. «ТАНЕЦ АБОРИГЕНОВ»**

Все становятся в круг.  
1-й этап. Ведущий показывает базовые движения африканских танцев, участники пытаются повторить.  
2-й этап. Каждый по очереди солирует в кругу с копьем или бубном. Группа продолжает двигаться на месте. Каждый солист получает в подарок аплодисменты.  
Цель: стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, повысить самооценку, развить танцевально-экспрессивные способности.  
Музыка: афро-джаз. Темп быстрый.

**Игра 15. «ПАРУСА»**

Это упражнение на напряжение и расслабление. Группа строится в форме клина, изображая парусный корабль.  
1-й этап. По команде ведущегшо «поднять паруса» все поднимают руки в стороны, слегка отводя их назад, и замирают, стоя на полупальцах.  
2-й этап. По команде «спустить паруса» — опускают руки, приседая вниз.  
3-й этап. По команде «попутный ветер» — группа двигается вперед, сохраняя форму клина корабля.  
4-й этап. По команде «полный штиль» все останавливаются. Повторить 3-4 раза.  
Цель: восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение, помочь ориентации в пространстве и развить умение чувствовать себя частью единого целого.  
Музыка: спокойная, инструментальная. Темп медленный.

**Игра 26. «ВСАДНИКИ»**  
Группа образует круг, в центре которого стоит стул («конь»). Каждый участник по очереди импровизирует, сидя на стуле, изображая всадника-наездника (включая в диапазон движений различные несложные трюки: езда стоя, полулежа, на боку, спиной по направлению движения и т. д.).  
Игра продолжается, пока все не побывают всадниками.  
Цель: осознать свои экспрессивные возможности, стимулировать творческое самовыражение, высвобождение чувств, дать возможность экспериментировать с движением.  
Музыка: в стиле «кантри» или «лезгинка», темп быстрый.  
Реквизит: стул.

**Игра 16. «СОСУЛЬКИ»**

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке, изображая сосульки. Исходное положение: стойка смирно.  
/-й этап:«Весна — сосульки тают». Ведущий, исполняющий роль солнышка, поочередно подает сигнал (взглядом, жестом или прикосновением) любому из участников, который начинает медленно «таять», опускаясь в положение лежа. И так, пока все «сосульки» не растают.  
2-й этап: «Зима — сосульки замерзают». Участники одновременно очень медленно встают и принимают исходное положение — стойку смирно.  
Игра повторяется 3-4 раза. Проводится обычно после активных упражнений.  
Цель: снять напряжение, восстановить дыхание, снизить эмоциональное возбуждение.  
Музыка: спокойная медитативная, темп медленный.

**Игра 17. «НЕВЕСОМОСТЬ»**

1-й вариант: участники хаотично располагаются на площадке и медленно («заторможенно») перемещаются, изображая состояние невесомости. При этом в свободной импровизации вступают во взаимодействие друг с другом.  
2-й вариант: участники располагаются по кругу и изображают игру в волейбол в невесомости, посылая друг другу импульсы взглядом и медленными жестами во время «передачи мяча». Ведущий становится равноправным участником игры и собственным примером побуждает участников использовать весь спектр движений игры в волейбол.  
Цель: помочь ориентации в пространстве, исследовать возможность самопонимания и самоосознания в предлагаемых обстоятельствах, развить групповое взаимопонимание и взаимодействие.  
Музыка: спокойная, «космическая» (например, композиции группы «Space»), темп медленный.

**Игра 18. «ХОЛОДНО-ЖАРКО»**

Это упражнение на напряжение и расслабление. Участники располагаются на площадке в хаотичном порядке. По команде ведущего:  
— «холодно» — все члены группы, изображая дрожь в теле, плотно прижимаются друг к другу, концентрируясь в одной точке зала:  
— «жарко» — все хаотично перемещаются по площадке в свободной импровизации «млея от жары».  
Ведущий делает комментарий, красноречиво описывая со-стояние погоды. Упражнение повторяется 5-6 раз.  
Цель: снять внутренний зажим, помочь ориентации в пространстве, развить взаимопонимание и взаимодействие в группе, актуализировать отношения.  
Музыка: контрастная — чередование разных по ритму и темпу стилей ( например, рок-н-ролл и джаз): возможно использование шлягеров на тему зимы и лета.

**Игра 19. «ПЕРЕПЛЯС»**

Участники делятся на две группы, которые располагаются в хаотичном порядке на разных сторонах площадки.  
На первом этапе: по одному представителю от группы выходят на середину и соревнуются в мастерстве импровизации: кто кого перетанцует. По сигналу ведущего солисты под аплодисменты возвращаются к своей группе, их место занимают следующие участники. Перепляс продолжается до тех пор. пока каждый член группы не примет в нем участие.  
На втором этапе: музыка меняется, группы полным составом поочередно импровизируют на площадке, при этом участники вступают во взаимодействие между собой, стараясь переплясать соперников: групповые импровизации повторяются 3-4 раза.  
Цель: дать возможность экспериментировать с движением, стимулировать общение в парах, развить групповую поддержку, стимулировать творческое самовыражение.  
Музыка: разные стили и жанры (например, «барыня», «ла-тина», «рок-н-ролл», «лезгинка», «казачок», «брейк» и др.). Темп быстрый.

**Игра 20. «ВИДЕОПЛЕНКА»**

Группа представляет собой видеопленку, на которой записано столпотворение людей на площади. Ведущий — это пульт управления. По сигналу:  
— «пуск» — участники хаотично перемещаются в пространстве в среднем темпе;  
— «перемотка вперед» — темп перемещения быстрый, при этом нужно стараться не сталкиваться друг с другом и заполнять все пространство, равномерно распределяясь на площадке;  
— «стоп» — все останавливаются и замирают на месте;  
— «перемотка назад» — темп движения быстрый, но перемещение происходит спиной назад (ведущий должен следить за каждым участником и контролировать ситуацию, не допуская падений и столкновений; этот этап игры не должен быть продолжительным).  
Ведущий несколько раз вразброс подает разные сигналы.  
Упражнение можно усложнить, дав задание двигаться каким-либо танцевальным шагом, согласно выбранному музыкальному сопровождению.  
Цель: помочь ориентации в пространстве, развить способность взаимопонимания и взаимодействия.  
Музыка: в качестве музыкального сопровождения можно использовать ритм или заранее заготовленную фонограмму, состоящую из различных по темпу и продолжительности музыкальных отрывков (согласно этапам игры), записанных несколько раз в разной последовательности.

**Игра 21. «ЗАГОРАЕМ»**

Все ложатся на пол на коврики и ««загорают» в разных положениях. По команде ведущего:  
— «загораем на животе»—участники ложатся на живот: руки подпирают подбородок, голова делает наклоны вправо-влево, ноги поочередно сгибаются в коленях, доставая пяткой ягодицы:  
— «загораем на спине» — участники переворачиваются на спину: руки под голову, одна нога подтягивается к себе, сгибаясь в колене, стопа другой ноги кладется на колено первой, отбивая ритм музыки;  
— «загораем на боку» — участники переворачиваются на бок: одна рука подпирает голову, другая опирается о пол перед грудью; верхняя нога как маятник касается носком до пола то спереди, то сзади, «перепрыгивая» через другую ногу.  
Упражнение повторяется 4-5 раз. Игра может быть частью ритмической гимнастики в танцевально-игровом тренинге.  
Цель: разогреть тело, разбудить эмоции, снять напряжение в группе, создать настрой на работу.  
Музыка: любая ритмичная, темп средний. Игра 22. «ПОКАЗ МОД»

Участники делятся на две группы, каждая из которых представляет свой «Дом моделей». Группы выстраиваются в форме шеренги: одна напротив другой. «Дома моделей» поочередно представляют свои варианты коллекции одежды (неважно, во что одеты участники, главное — выразительно представить себя). Дефиле продолжается до тех пор. пока каждая участница (участник)-«модель» не пройдет по подиуму. Всем участникам показа мод после каждого выхода обе группы дарят аплодисменты.  
Ведущий дает комментарий походу игры, делая комплименты всем членам творческого процесса, отмечая эксклюзивность и уникальность каждой «модели» на подиуме.  
Цель: исследовать возможность самовыражения, повысить самооценку, развить групповую поддержку.  
Музыка: инструментальная ритмичная, темп средний.

**Игра 23. «КАРУСЕЛЬ»**

Упражнение используется для того, чтобы разбить группу на пары. Участники делятся на две группы (мальчики и девочки или разнородные по составу). Каждая группа образует круг — «карусель». В центре каждого круга находится обруч, за который все держатся правой рукой. С началом музыки «карусели» начинают вращаться по часовой стрелке, при этом на их стыке участники из разных групп пытаются дотронуться левыми руками друг до друга. Во время музыкальной паузы те посетители аттракциона, которые в данный момент коснулись друг друга, образуют пару, покидают «карусели» и отходят в сторону.  
Игра продолжается, пока все участники не разобьются на пары.  
Игру можно усложнить, предложив участникам двигаться определенным шагом, например: бег с захлестом ноги назад, тройной ход с каблука, шаг польки и др.  
Цель: развить групповые чувства, побудить к вступлению в межличностные отношения, исследовать взаимное принятие друг друга.  
Музыка: русские народные мелодии в инструментальной обработке, темп быстрый или умеренно-быстрый.  
Реквизит: обручи — 2 шт.

*Приложение 6*

Календарно-тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Практика** | **Теория** | **План. проведения** | **Факт. проведения** |
| **1** | **Раздел 1 Вводное занятие** | **3** | **-** | **2** |  | **зачёт** |
|  | 1.1 Тема: Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии | 1 | - | 1 |  |  |
|  | 1.2 Тема: Входная диагностика знаний, умений и навыков | 1 | - | - |  | зачет по сдаче контрольных упражнений, опрос |
|  | 1.2 Тема: История возникновения костюма и правила его ношения | 1 | - | 1 |  |  |
| **2** | **Раздел 1Общая физическая подготовка** *(Приложение 1)* | **7** | **6** | **-** |  |  |
|  | 2.1 Тема: Упражнения на укрепление мышц шеи | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 2.2 Тема: Упражнения на укрепление верхнего плечевого пояса и рук. | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 2.3 Тема: Упражнения на укрепление передней и задней поверхности бедра | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 2.4 Тема: Упражнения на укрепление икроножных мышц | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 2.5 Тема: Упражнения на укрепление голеностопа | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 2.6 Тема: Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 2.7 Тема: Зачет сдача нормативов по ОФП | 1 |  | - |  |  |
| **3** | **Раздел 3 Специальная хореографическая подготовка** *(Приложение 2)* | **10** | **8** | **1** |  |  |
|  | 3.1 Тема: Освоение терминологии в хореографии. | 1 | - | 1 |  |  |
|  | 3.2 Тема: Позиции ног | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 3.3 Тема: Позиции рук | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 3.4 Тема: Плие, батман, пикке, ронд | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 3.5 Тема: Основные шаги аэробики | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 3.6 Тема: Основы классического танца | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 3.7 Тема: Основы народного танца | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 3.8 Тема: Основы эстрадного танца | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 3.9 Тема: Основы импровизации | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 3.10 Тема: Зачет по специальной хореографической подготовке | 1 | - | - |  |  |
| **4** | **Раздел 4 Музыкальность и ритмичность** | **10** | **8** | **1** |  |  |
|  | 4.1 Тема: Ритм, темп и характер в музыке | 1 | - | 1 |  |  |
|  | 4.2 Тема: Определение ритма в музыкальных произведениях. | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 4.3 Тема: Ритмичное выполнение движений | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 4.4 Тема: Передача музыкальности через движение | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 4.5 Тема: Музыкально-ритмичные игры | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 4.6 Тема: Определение характера музыки | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 4.7 Тема: Мастер-класс по вальсу | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 4.8 Тема: Мастер-класс по сальса | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 4.9 Тема: Мастер-класс по бачате | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 4.10 Тема: Зачет по музыкальности и ритмичности | 1 | - | - |  |  |
| **5** | **Раздел 5 Специальная физическая подготовка** | **5** | **3** | **1** |  |  |
|  | 5.1 Тема: Инструктаж по ТБ, при выполнении специальных физических упражнений (индивидуально) | 1 | - | 1 |  |  |
|  | 5.2 Тема: Упражнения на укрепление мышечного корсета | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 5.3 Тема: Упражнения на укрепление мышц шеи и позвоночника. Гимнастический мост. | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 5.4 Тема: Упражнения на развитие гибкости. Шпагат продольный и поперечный | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 5.5 Тема: Зачет по выполнению элементов специальной физической подготовки | 1 | - | - |  |  |
| **6** | **Раздел 6 Комплекс аэробики – шаги (***Приложение 3)* | **12** | **10** | **1** |  |  |
|  | 6.1 Тема: Инструктаж по ТБ, правила поведения при выполнении комплекса аэробики | 1 | - | 1 |  |  |
|  | 6.2 Тема: Положение корпуса, дыхание | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 6.3 Тема: Основной шаг степ-тач | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 6.4 Тема: Основной шаг опен-степ | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 6.5 Тема: Основной шаг ви-степ | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 6.6 Тема: Основной шаг гренд-вайн | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 6.7 Тема: Основной шаг в повороте | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 6.8 Тема: Шаг -выпад | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 6.9 Тема: Композиция на 16 счетов | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 6.10 Тема: Композиция на 32 счёта *(Приложение 4)* | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 6.11 Тема: Танцы на песке (в летнее время) | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 6.12 Тема: Зачет по выполнению комплекса аэробики - шаги | 1 | - | - |  |  |
| **7** | **Раздел 7 Комплекс аэробики - партер** | 8 | 7 |  |  |  |
|  | 7.1 Тема: Положение тела на ковре | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 7.2 Тема: Упражнения для мышц рук | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 7.3 Тема: Упражнения для мышц ног | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 7.4 Тема: Упражнения для мышц спины | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 7.5 Тема: Упражнения для мышц брюшного пресса | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 7.6 Тема: Упражнения на растяжку | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 7.7 Тема: Релакс | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 7.8 Тема: Зачет по выполнению комплекса аэробики - партер | 1 | - | - |  |  |
| **8** | **Раздел 8 Ориентирование в пространстве** | **12** | **9** | **2** |  |  |
|  | 8.1 Тема: Техника безопасности при движении по сцене и площадке | 1 | - | 1 |  |  |
|  | 8.2 Тема: Изучение сцены – задник, авансцена, кулисы | 1 | - | 1 |  |  |
|  | 8.3 Тема: Геометрия движения – линии, колонны, шахматный порядок, диагонали | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 8.4 Тема: Выполнение дозадо | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 8.5 Тема: Рисунок танца «звёздочка» | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 8.6 Тема: Рисунок танца «стенка» | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 8.7 Тема: Движение каскадом | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 8.8 Тема: Движение каноном | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 8.9 Тема: Танец хоровод | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 8.10 Тема: Танец плясовая | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 8.11 Тема: Хореографические игры | 1 | 1 |  |  |  |
|  | 8.12 Тема: Зачет по ориентированию в пространстве | 1 | - |  |  |  |
| **9** | **Раздел 9 Спортивно-хореогафические игры (***Приложение 5)* | **3** | **3** | - |  |  |
|  | 9.1 Тема: На работу групп мышц | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 9.2 Тема: На музыкальность | 1 | 1 | - |  |  |
|  | 9.3 Тема: На ориентирование в пространстве | 1 | 1 | - |  |  |
| **10** | **Раздел 9 Рефлексия** | **2** | **-** | **-** |  |  |
|  | 10.1 Тема: Беседы по пройденным темам | 1 | - | - |  |  |
|  | 10.2 Тема: Итоговое выступление | 1 | - | - |  |  |
| **Итого** | | **72** | **54** | **8** |  |  |

*Приложение 7*

План воспитательной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование мероприятия** | **Дата проведения** |
| 1 | Беседы с родителями на заезде | в течение года  (10 раз в год) |
| 2 | Проведение бесед, информационных часов с учащимися:  - правила дорожного движения;  - правила поведения в общественных местах;  - правила поведения на воде;  - беседы о здоровом образе жизни, гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек;  - о психологической подготовке, самооценке;  - правила поведения на занятиях по подвижным играм в зале;  - опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами;  - правила поведения при угрозе террористического акта;  - о противопожарной безопасности. | в течение года |
| 3 | Проведение индивидуальных бесед и встреч с родителями | в течение года |
| 4 | Выявление одаренных учащихся | в течение года |
| 5 | Организация проведения просмотров различных творческих выступлений (фото, видеоматериалы) и их обсуждение | в течение года |
| 6 | Организация и проведения культурно-массовых мероприятия, посвященные: Дню открытия курортного сезона, Дню защиты детей, Дню Победы. | в течение года |
| 7 | Подготовка учащихся к показательным выступлениям в городских, межрегиональных и др. мероприятиях («Мелодии побережья», «Фестиваль Дружбы»). | в течение года |
| 8 | Встреча с творческими известными людьми. | в течение года |
| 9 | Организация отдыха учащихся на период каникул | октябрь, январь, март, июль, август |

*Приложение 8*

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная аэробика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Причина корректировки | Дата | Согласование с методистом |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |